

相談室だより

平成 29 年 10 月 17 日
新宿区立西新宿中学校
教育相談室スクールカウンセラー
津田智彰 木村寛子

—あなたの自己表現の仕方は？—

こんにちはスクールカウンセラーです。1年間の半分が終わろうとしています。クラスの友人とも親密になったり、また、あの子にこんな一面があったのだと発見したり、逆に嫌だなど違う一面を見る機会もあるのではないのでしょうか？

この機会にコミュニケーションをとる時の自分の癖を見直してみるのもいいかもしれません。

- 攻撃的なタイプ：第一に自分のことだけを考えて、他人を攻撃するやり方
- 消極的なタイプ：自分よりも相手を常に優先し、自分のことを後回しにするやり方
- アサーティブタイプ：相手も自分も大事にしたコミュニケーションをとるやり方

自分はどのようなタイプのコミュニケーション方法をとっているのでしょうか？誰にでも同じような接し方の人もいれば、相手を見てコミュニケーションのタイプを変えている人もいるかもしれません。振り返ってみて、よりアサーティブタイプになれるといいですね！

☆カウンセラーから一言☆

津田智彰(つだ ともあき)・・・金曜日担当

“ゲームやアニメが好き”という人は結構多いのではないのでしょうか。僕は中学生の時はゲームやアニメが大好きでした。今でも好きなのですが、最近は時間がなくて…。おすすめてあったら教えてください。そんな趣味の話でも気軽に話したいなと思っています。

木村 寛子(きむら ひろこ)・・・火曜日・木曜日担当

寒くなってきたので衣替えをしました。自分のお気に入りの服、まだ着れるな。よれてしまったけれど捨てられずに持ち続けている服、それを畳みながらどこで着たかな？その時の思い出も一緒に振り返りながら、やっぱり今年も捨てられずにしまいました。片づけをして気持ちもちょっとだけ整理できたように感じるので、皆さんにもお勧めです。

相談室の使い方

●相談室は西新宿中のみなさんが利用できる場所です

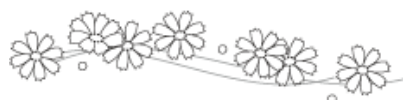
毎日を過ごす中で、悲しいとき、つらいとき、イライラするとき、心配なときがあると思います。そのようなとき、スクールカウンセラーがじっくりお話を聞きながら、どうしたらよいか一緒に考えていきます。また、何を話したらよいか分からないときでも、ゆっくり過ごしながらか気持ちを落ち着かせることができます。

●開室時間・・・ 昼休みと放課後

●場所・・・ 1階保健室の隣にあります。少し奥に入ったところに扉があります。

●利用の仕方・・・ 「ご自由にどうぞ」という札が下がっているときは、入ることができます。「相談中」の札がかかっているときには、そのときは利用することができないので、次回の予約をします。ノックをして、ドアの前で待っていてくださいね。

保護者の方々へ



こんにちは。保護者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。2学期は学校行事も多くご家庭でも忙しい毎日をご過ごされていることと存じます。もしお子さんの様子で気になることがございましたら、お気軽に相談室までコンタクトいただけたらと思います。眠れない、食欲不振、興味関心の低下、気持ちが不安定、登校しぶりなどはお子さんの異変を知らせる一種のサインかもしれません。お子さんと保護者の皆様の気持ちに寄り添いながら、お話をしていけたらと思います。

●利用について

相談は基本的には予約制です。相談を希望される場合は、スクールカウンセラーの勤務日に相談室までご連絡ください。席をはずして電話に出られない時もございますので、留守電にメッセージを残していただければ折り返し連絡させていただきます。また、担任の先生を通じてご予約いただくこともできます。どうぞ気軽にご連絡下さい。

開室時間：火・木曜日（木村） 10：00～16：30
金曜日（津田） 9：30～17：00
相談室：03-5330-0121



相談室開室日

10月

月	火	水	木	金
2	3 木村	4	5 木村	6 津田
9 祝日	10 木村	11	12 木村	13 津田
16	17 木村	18	19 木村	20 津田
23	24 木村	25	26 木村	27 津田
30	31 木村			

11月

月	火	水	木	金
		1	2	3 祝日
6	7 木村	8	9 木村	10 津田
13	14 木村	15	16 木村	17 津田
20	21 木村	22	23 祝日	24 津田
27	28 木村	29	30 木村	